

Модель обеспечения двигательной активности воспитанников МБДОУ – детский сад № 347

Виды	Формы	Время и место проведения	Время			
			3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика	-традиционная; -ритмическая; -игровая; -сюжетная; -с использованием полосы препятствий; -с использованием простейших тренажеров; -бег	Ежедневно (в помещении или на открытом воздухе)	6 мин	7 мин	7 мин	7 мин
НОД	Традиционное (классическое занятие) - <i>круговая тренировка</i> ; - <i>занятие тренировочного типа</i> для отработки определенных движений или упражнений; - <i>комплексное занятие</i> , объединенное одним игровым сюжетом и включающее задания по развитию речи и музыкальные номера; - <i>обучающее занятие</i> , на котором разучиваются новые упражнения; - <i>занятия-соревнования</i> , построенное на командных играх и играх-эстафетах; - <i>двигательные рассказы</i> ; - <i>сюжетно-игровые занятия</i> ; - <i>занятия ритмической гимнастикой</i> ; - <i>самостоятельное занятие по интересам</i> ; - <i>занятие с использованием тренажеров</i> ; - <i>контрольное занятие</i> , направленное на выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения.	Ежедневно 3 раза в неделю (одно занятие проводится на улице)	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Двигательная разминка	Состоит из 3-4 игровых упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных пособий – скакалок, кеглей, мячей, обручей, ракеток. В конце проводятся различные дыхательные упражнения.	Ежедневно, во время большого перерыва между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутка	Упражнения общеразвивающего воздействия,	Проводится воспитателями по мере	2 мин	3 мин	3 мин	3 мин

Виды	Формы	Время и место проведения	Время			
	подвижная игра, дидактическая игра с разными движениями, танцевальные движения и игровые упражнения. Действие может сопровождаться текстовкой.	необходимости во время НОД				
Динамический час	-Подвижные игры с разной интенсивностью; -игры-эстафеты; -сюжетные двигательные задания; -командные спортивные игры; -самостоятельные занятия детей на комплексах и тренажерах и др.	Отсутствие строгой регламентации, учет интересов и желания детей в выборе упражнений, пособий и игр.	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Бодрящая гимнастика после дневного сна	-разминка в постели; -О.Р.У. ; -подвижные игры и танцевальные движения; -релаксационные упражнения. -«дорожка здоровья» (солевая дорожка, массажные - коврики, перепрыгивание через различные предметы).	Ежедневно	8-12 мин	8-12 мин	8-12 мин	8-12 мин
Логоритмическая гимнастика	-дыхательная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -подвижная игра; -общеразвивающие игры; -массаж и самомассаж; -психотерапия; -музыкотерапия.	Используются на физкультурных и музыкальных занятиях, на утренней гимнастике, во время физкультминуток, гимнастики после дневного сна, в подвижных играх, во время прогулок, а также на физкультурных праздниках и досугах. Включение в разные виды занятий по физической культуре считалок, поговорок, загадок способствуют формированию звуковой культуры речи и развитию интереса детей к разным движениям.	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	-разнообразие видов и способов движений с различными игрушками, пособиями; -парные и совместные игры; -показ новых движений и игр; -показ вариативного использования спортивного инвентаря;	Ежедневно под руководством воспитателя (в помещении или на открытом воздухе)	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. 2-2,5 часа			

Виды	Формы	Время и место проведения	Время			
	-совместное строительство «полосы препятствия»; -сюжетно-ролевые игры					
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Активные двигательные действия, обусловленные сюжетом и правилами игры. Самостоятельные, совместные, групповые игры. Игры малой подвижности. Игры с элементами спортивных упражнений, на развитие ловкости, быстроты движений, скорости, внимания, координации. Игры с предметами. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры соревновательного характера, игры-эстафеты.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей.	8-10 мин	10-15 мин	10-15 мин	15-20 мин
Оздоровительный бег	Бессистемная пробежка вокруг детского сада или спортивной площадки. Спортивная ходьба.	Два раза в неделю во время утренней прогулки.	3 мин	4 мин	7 мин	7 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Игровые упражнения индивидуального характера на развитие быстроты, скорости. Элементы спортивных упражнений.	Ежедневно (во время дневной и вечерней прогулки)	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Неделя здоровья	Беседы, спортивные игры, обсуждения, соревнования, спортивные развлечения. Консультации для родителей.	3 раза в год				
Физкультурный досуг	Спортивно-театрализованное развлечение, сюжетная игра, игровое занятие по русской народной сказке, игра-путешествие.	2-3 раза в месяц	30-40 минут			
Физкультурно-спортивные праздники	Веселые старты, малые олимпийские игры, развлечения.	2-3 раза в год (на открытом воздухе или в зале)	20 мин	40 мин	60-90 мин	60-90 мин
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Сбор сведений о составе семьи и проживающих вместе, анализ медкарт и мониторинг уровня психофизического развития каждого ребенка; Создание родительских уголков, папок - передвижек «Здоровый ребенок»; Спортивные соревнования «Папа, мама и я - спортивная семья», физкультурные досуги по ОБЖ.	- во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, неделя здоровья, посещение открытых занятий				